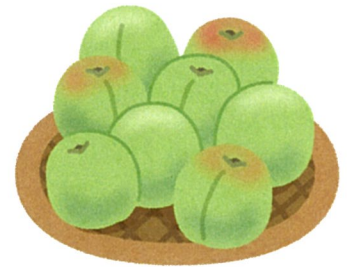


うめ かんろに
梅の甘露煮



《材料》

- 青梅 500g
- 砂糖 400g
- 水 850cc



《作り方》

- (1) 青梅を水洗いする。へたを取り、1個につき10か所程度穴をあける。
- (2) 鍋に青梅を入れ、かぶる程度に水を入れ、弱火でゆっくり混ぜる。
手が熱いと感じたら、茹で汁を捨てる。2~3回繰り返したらザルにあげ、水分を切る。
- (3) 鍋に青梅に重ならないように並べ、水を入れる。1/3の量の砂糖を加え、弱火にかける。(5分)
- (4) 残りの砂糖の半分を加え、5分煮る。さらに残りの砂糖を入れ、5分煮て、火を止め冷ましたら完成!

そう あぶらあげ ま
ほうれん草の油揚げ巻き



《材料》

- ほうれん草 1束
- 油揚げ 2枚
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 水 大さじ1



《作り方》

- (1) ほうれん草をサッと茹でておく。油揚げは長方形のものを三方向切る。
- (2) 油揚げを熱湯にいれ、サッとくぐしたら、油揚げを取り出す。
- (3) 熱湯に醤油、砂糖、酒を入れ、油揚げを再度入れ煮る。(2)で煮た汁(冷めた)にほうれん草を浸ける。
- (4) 油揚げを開き、裏を下にしてほうれん草を巻いたら、完成♪